



Erhöhen Sie die männliche Fruchtbarkeit mit Kräutern

Eine Reihe von Paaren hat mit Hilfe bestimmter Ergänzungen und Extrakte erfolgreich gezeugt. Kräuter können die männliche Fruchtbarkeit steigern, indem sie die benötigten Nährstoffe sowie die energetischen Eigenschaften bereitstellen, die manchmal für eine gesunde und reichliche Spermienproduktion fehlen. So effektiv einige Kräuter auch sein mögen, denken Sie daran, dass Unfruchtbarkeit eine komplexe Erkrankung ist, für deren Lösung möglicherweise mehr als eine Behandlung oder ein pflanzliches Heilmittel erforderlich ist. Wenn Sie versuchen möchten, Kräuter für eine verbesserte Fruchtbarkeit zu verwenden, ist es vorteilhaft, mit einem professionellen Kräuterkundler zu sprechen, der eine für Ihre Symptome spezifische Kräuterkombination empfehlen kann. Im Folgenden finden …



Eine Reihe von Paaren hat mit Hilfe bestimmter Ergänzungen und Extrakte erfolgreich gezeugt. Kräuter können die männliche Fruchtbarkeit steigern, indem sie die benötigten Nährstoffe sowie die energetischen Eigenschaften bereitstellen, die

manchmal für eine gesunde und reichliche Spermienproduktion fehlen. So effektiv einige Kräuter auch sein mögen, denken Sie daran, dass Unfruchtbarkeit eine komplexe Erkrankung ist, für deren Lösung möglicherweise mehr als eine Behandlung oder ein pflanzliches Heilmittel erforderlich ist. Wenn Sie versuchen möchten, Kräuter für eine verbesserte Fruchtbarkeit zu verwenden, ist es vorteilhaft, mit einem professionellen Kräuterkundler zu sprechen, der eine für Ihre Symptome spezifische Kräuterkombination empfehlen kann.

Im Folgenden finden Sie einige Kräuter, die möglicherweise verschrieben werden, um Probleme mit der männlichen Fruchtbarkeit zu lösen.

Pycnogenol

Der Extrakt der französischen Seekiefer hat zahlreiche gesundheitliche Vorteile, aber die neuesten Untersuchungen des West Essex Center for Advanced Reproductive Technology zeigen, dass Pycnogenol auch die männliche Fruchtbarkeit fördern kann. Pycnogenol enthält Bioflavonoide und natürliche Antioxidantien, die die Spermien schützen, bis sie die Eizelle erreichen. Die Oktoberausgabe 2002 des Journal of Reproductive Medicine dokumentiert eine Studie, in der 19 subfertile Männer nach 90 Tagen Pycnogenol-Konsum die Qualität und Funktion der Spermien verbessert hatten. Die Studie empfiehlt die Einnahme von 100 mg – 200 mg Pycnogenol-Ergänzungsmitteln drei Monate vor einem ART-Zyklus, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Pycnogenol ist in den meisten Reformhäusern erhältlich.

Dong Quai

Dong Quai ist ein natürlicher Blutverdünner, der für seine positiven Auswirkungen auf das weibliche Fortpflanzungssystem bekannt ist. Chinesische Kräuterkenner empfehlen dieses Kraut jedoch manchmal auch bei männlicher Unfruchtbarkeit. Der Wirkstoff von Dong Quai ist ein Antioxidans namens Ferulasäure,

das Spermien schützen, ihre Lebensfähigkeit erhöhen und die Beweglichkeit der Spermien verbessern kann. Dong Quai wird normalerweise als Tee konsumiert, aber es gibt topische Lösungen, die eine vorzeitige Ejakulation verhindern und einen längeren Verkehr gewährleisten. Die Creme wird normalerweise eine Stunde vor dem Geschlechtsverkehr auf den Penis aufgetragen. Chinesische Kräuterkenner empfehlen jedoch, zuerst einen Hautallergietest durchzuführen. In seltenen Fällen reagieren einige Männer allergisch auf andere Inhaltsstoffe der Creme.

Kornelkirsche

Asiatische Kornelkirsche ist ein weiteres traditionelles chinesisches Kraut zur Behandlung der männlichen Unfruchtbarkeit. Diese leuchtend roten Beeren enthalten Iridoide, einen pflanzlichen Metaboliten, der die Spermienproduktion stimuliert und vor Oxidation schützt, sowie Triterpinoide und Glycoside für eine bessere Spermienmotilität. Kornelkirsche verursacht auch einen längeren Geschlechtsverkehr, so dass Spermien eine bessere Chance haben, die Eizelle zu erreichen. Sie finden dieses Kraut in traditionellen chinesischen Kräutergeschäften als Trockenfrüchte.

Ginseng

Es ist bekannt, dass die in asiatischem Ginseng enthaltenen Ginsenoside das Immunsystem stärken. In China durchgeführte Studien kommen zu dem Schluss, dass dieses Kraut auch Impotenz und einer niedrigen Spermienzahl entgegenwirken kann. Der Konsum von 100-200 mg Ginseng pro Tag kann innerhalb von drei Monaten zu einem signifikanten Anstieg der Spermienzahl, der Spermienmotilität und des Testosteronspiegels führen. Asiatische Ginsengwurzel kann zu einem scharfen Tee gebraut oder in Kapseln verzehrt werden.

Spargelwurzel

Die Spargelwurzel ist reich an Folsäure, die Hormone reguliert und die allgemeine Gesundheit des männlichen Fortpflanzungssystems verbessert. Zwei weitere Inhaltsstoffe, Furostanolglycoside und Spirostanol, verbessern die männliche Fruchtbarkeit durch Erhöhung der Spermienzahl. Die ayurvedische Medizin betrachtet die Spargelwurzel auch als Aphrodisiakum, da sie dem männlichen Sexualtrieb zugute kommt. Schließlich wirkt sich die Fähigkeit der Spargelwurzel, Diabetes zu behandeln und den Blutzuckerspiegel zu senken, positiv, wenn auch indirekt auf die männliche Unfruchtbarkeit aus.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki